

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

М.В.И. Тютенская

12.08.2026г.

Тютенская Т.П.

2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева

2026г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 12 лет и старше
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Тотемская СОШ №3»**

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
под редакцией В.Т.Лапиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ»

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений",

Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,

"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,

Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Обед							
Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	139/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		ттк
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	585	38,5	48,9	145,2	1175,5	6,3	
Всего за день		38,5	48,9	145,2	1175,5	6,3	
1 неделя, 2 день- вторник							
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи консервированные	15	0,5	0,5	1,05	11,7	1,5	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	550	49,2	54,1	115,27	1148	24,3	
Всего за день		49,2	54,1	115,27	1148	24,3	
1 неделя, 3 день- среда							
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,3	8,3	18,4	171,3	8,4	71
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Митбол	100	12,5	28	9,1	345	1,1	ттк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи консервированные	15	0,1	0,02	0,2	1,8	0,8	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	550	27,9	45,42	102	933,1	32,4	
Всего за день		27,9	45,42	102	933,1	32,4	
1 неделя, 4 день-четверг							
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Шанежка с яйцом	50	4,3	1,6	24	125		740
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	615	40,94	39,03	144,2	1093,33	12,73	
Всего за день		40,94	39,03	144,2	1093,33	12,73	
1 неделя, 5 день-пятница							
Обед							

Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Бифштекс по-домашнему	100	14	34	12	421	1,4	ТТК
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	720	31,9	54,4	141,1	1197	57,2	
Всего за день		31,9	54,4	141,1	1197	57,2	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Обед							
Суп гороховый	250/12,5	11,2	6,7	27,8	218,6	5,8	139/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Фрикадельки по-калининградски	100	13,7	31	8	360	1,1	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Лепешка с сыром	50	5,2	5,6	24,5	168,5		ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	615	41,9	53	153	1252,9	7,9	
Всего за день		41,9	53	153	1252,9	7,9	
2 неделя, 2 день- вторник							
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	ТТК
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	565	38	36,9	118,7	923,95	21,5	
Всего за день		38	36,9	118,7	923,95	21,5	
2 неделя, 3 день- среда							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12,5	9,3	9,6	16,2	195,6	6,3	38/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Шницель мясной	100	14,5	18	13	281,5	1,5	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	565	39,7	39,3	130,72	1053,1	8,8	
Всего за день		39,7	39,3	130,72	1053,1	8,8	
2 неделя, 4 день-четверг							
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета рыбная	100	24,7	8,7	16	251,7	2,4	388
Овощи консервированные	10	0,3	0,33	0,7	7,8	1	229
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520

Шанежка с яйцом	50	4,3	1,6	24	125		740
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	595	42,94	27,86	128,5	944,03	36,03	
Всего за день		42,94	27,86	128,5	944,03	36,03	
2 неделя, 5 день-пятница							
Обед							
Суп крестьянский с крупой	250/12,5/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Колбаски куриные «Цыпа»	100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		332
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	765	39,3	33,8	154,2	1079,6	32,7	
Всего за день		39,3	33,8	154,2	1079,6	32,7	
Всего в среднем за 10 дней		39,03	43,27	133,29	1080,05	23,99	